

SKRIPSI
HUBUNGAN ANTARA KUALITAS TIDUR DAN AKTIVITAS FISIK
DENGAN TEKANAN DARAH PADA LANJUT USIA
DI KELURAHAN JAJARKOTA SURAKARTA



Disusun Sebagai Salah Satu Syarat Menyelesaikan Program Studi Strata I pada
Jurusan Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan

Disusun Oleh :

Yuliyanti Anggraini
J120140088

PROGRAM STUDI FISIOTERAPI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA
2018

LEMBAR PERSETUJUAN

Yang bertanda tangan dibawah ini menyatakan bahwa Skripsi yang berjudul :

**HUBUNGAN ANTARA KUALITAS TIDUR DAN AKTIVITAS FISIK
DENGAN TEKANAN DARAH PADA LANJUT USIA DI KELURAHAN
JAJAR KOTA SURAKARTA**

Telah Disetujui Untuk Dipertahankan Dalam Ujian Skripsi

Program S1 Fisioterapi

Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas Muhammadiyah Surakarta

Diajukan Oleh:

YULIYANTI ANGGRAINI

J120140088

Telah disetujui oleh

Pembimbing



Isnaini Herawati, S.Fis., M.Sc

HALAMAN PENGESAHAN

“HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN
TEKANAN DARAH PADA LANJUT USIA DI KELURAHAN JAJAR
KOTA SURAKARTA”

Yang telah dipersiapkan dan disusun oleh

Yuliyanti Anggraini

J120140088

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji

Pada : 06 Agustus 2018

Menyetujui,

Dewan Penguji :

Penguji

Tanda Tangan

1. Isnaini Herawati, S.Fis., M.Sc.

2. dr. Siti Soekiswati, M.H Kes

3. Arin Supriyadi, M.Fis

Mengetahui,

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Surakarta



Dr. Sutalazimah, SKM., M. Kes

NIDN. 786/06 – 1711 / 7301

PERNYATAAN

Dengan ini saya sebagai peneliti menyatakan bahwa skripsi ini adalah karya saya sendiri dan di dalamnya tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar sarjana disuatu perguruan tinggi dan pendidikan lainnya, kecuali dalam bentuk kutipan-kutipan dan ringkasan-ringkasan yang telah disebutkan sumbernya. Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya.

Surakarta, 06 Agustus 2018



Yuliyanti Angraini

BIODATA

Nama : Yuliyanti Angraini

Tempat, Tanggal Lahir : Kelua, 23 Juli 1995

Jenis Kelamin : Perempuan

Agama : Islam

E-mail : yuliyantianggraini23@gmail.com

Alamat : Jl.A.yani, Desa Sei buluh Rt. 03/Rw. 04,
Kecamatan Kelua, Kabupaten Tabalong,
Kalimantan Selatan

Riwayat Pendidikan : 1. TK Pembina (2000-2001)
2. SDN Sei buluh 1 (2001-2006)
3. MTSn An-noor Paliat (2007-2009)
4. SMKN 1 Murung Pudak (2011-2013)
5. Menempuh pendidikan di Program Studi
Fisioterapi FIK UMS sejak tahun 2014

PERSEMBAHAN

Puji syukur kehadiran Allah SWT, pemilik semesta alam, dan sholawat serta salam semoga tetap tercurahkan kepada junjungan kita yakni Nabi Muhammad SAW.

Saya persembahkan skripsi ini untuk :

1. Allah SWT yang telah memberikan kemudahan hingga dapat terselesaikannya skripsi ini.
2. Bapak dan (Almh) Ibuku tersayang yang telah memberikan doa dan kasih sayang dari kecil hingga sekarang yang takkan pernah terlupakan. Tanpa itu semua penulis tak mungkin seperti ini. Kalian adalah segalanya untuk penulis.
3. Bapak dan Ibu dosen fisioterapi FIK Universitas Muhammadiyah Surakarta.
4. Almamater UMS

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum wa rahmatullahi wa barakatuh

Alhamdulillah puji syukur penulis panjatkan kehadiran Allaah SWT atas semua rahmat, taufik dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan proposal skripsi dengan judul **“HUBUNGAN ANTARAKUALITAS TIDUR DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN TEKANAN DARAH PADA LANJUT USIA DI KELURAHAN JAJAR KOTA SURAKARTA”**. Penulisan proposal skripsi ini disusun guna memenuhi salah satu syarat untuk mendapatkan gelar Sarjana di Program Studi Fisioterapi Universitas Muhammadiyah Surakarta.

Dalam penulisan proposal skripsi ini, penulis mendapatkan bantuan dari banyak pihak. Oleh karena itu penulis mengucapkan terima kasih kepada :

1. Bapak Dr. Sofyan Anif, M.Si selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Surakarta
2. Ibu Dr. Mutalazimah, M.Kes selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta
3. Ibu Isnaini Herawati, M.Sc selaku Ketua Program Studi Universitas Muhammadiyah Surakarta dan selaku Dosen Pembimbing yang selalu memberikan bimbingan, masukan, dan dukungannya dalam penyusunan proposal skripsi ini
4. Bapak dan Ibu dosen yang telah memberikan ilmunya kepada penulis, selama kuliah di Program Studi Fisioterapi UMS sejak tahun 2014

5. Bapak Hadiansyah, (Almh) Mama Rahma Raini, orang tua terhebat yang dikirim oleh Allah untuk menguatkan ketika bimbang, dan tiada henti mengajarkan kebaikan untuk penulis.
6. Saudaraku, kak Indiah Budiarti, kak Dedy Gustiadi Hermawan, dan kak Zulkaidir Nur Amarullah yang selalu memotivasiku untuk segera lulus dan bisa membanggakan orang tua.
7. Keponakanku, Angga, Nazwa dan Nafisa yang sering menghibur dan mengingatkan segera menyelesaikan kuliah agar pulang secepatnya.
8. Seluruh anak kontrakan mendungan (teh rima, praba, idos dan dzikra) yang telah membantu
9. Teman-teman yang membantu jalannya penelitian saya Dewi, Suci dan Silvy
10. Seluruh teman-teman Fisioterapi S-1 angkatan 2014 khususnya kelas C, dan kelas praktek D yang terdiri dari orang-orang baik yang selalu membantu dan menyemangati dalam suka maupun duka, serta selalu menginspirasi dan memotivasi.
11. Seluruh pihak yang telah membantu dan tak bisa dituliskan satu persatu.

Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan proposal skripsi ini masih jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu, saran dan kritik yang membangun sangat penulis harapkan. Semoga proposal skripsi ini dapat bermanfaat bagi banyak pihak.

Surakarta, 23 Juli 2018

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
LEMBAR PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
PERNYATAAN.....	iv
BOIDATA	v
PERSEMBAHAN	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
ABSTRAK	xiv
ABSTRACT.....	xv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah	5
C. Tujuan Penelitian.....	5
D. Manfaat Penelitian.....	6
BAB II LANDASAN TEORI	8
A. Tinjauan Teori	8
B. Kerangka Teori.....	9
1. Lanjut Usia.....	9
2. Tidur dan Kualitas Tidur.....	10
3. Aktivitas Fisik.....	15
4. Tekanan Darah.....	17
5. Tekanan Darah Pada Lansia	20
6. Hubungan antara kualitas tidur dengan tekanan darah	21
7. Hubungan antara aktivitas fisik dengan tekanan darah	21
C. Kerangka Berfikir.....	23
D. Kerangka Konsep	23
E. Hipotesis	24
BAB III METODE PENELITIAN.....	25
A. Jenis Penelitian.....	25
B. Lokasi dan Waktu Penelitian.....	25
C. Populasi dan Sampel	25
D. Variabel	26
E. Definisi Konseptual	27
1. Kualitas Tidur	27

2. Aktivitas Fisik.....	27
3. Tekanan Darah.....	27
F. Definisi Operasional	28
1. Kualitas tidur.....	28
2. Aktivitas Fisik.....	28
3. Tekanan darah.....	29
G. Jenis Data	29
H. Jalannya Penelitian	30
I. Teknik Analisis Data	31
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	32
A. Hasil Penelitian	32
1. Gambaran Umum.....	32
2. Karakteristik Responden.....	33
3. Analisis Data.....	35
B. Pembahasan	37
C. Keterbatasan Penelitian	42
BAB V PENUTUP.....	43
A. Kesimpulan	43
B. Saran	43
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.2 Tahap gelombang otak dan tingkat kedalaman pada saat tidur	13
Gambar 2.4 Kerangka Berfikir	23
Gambar 2.5 Kerangka Konsep	23
Gambar 3.1 Waktu Penelitian	25

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Waktu Tidur Sesuai dengan Usia	11
Tabel 2.3 Klasifikasi hipertensi	20
Tabel 4.1 Karakteristik Usia Responden	33
Tabel 4.2 Karakteristik Jenis Kelamin Responden	33
Tabel 4.3 Karakteristik Tekanan Darah Responden	34
Tabel 4.4 Karakteristik Kualitas Tidur Responden	34
Tabel 4.5 Karakteristik Aktivitas Fisik Responden	35
Tabel 4.6 Uji Normalitas Kualitas Tidur dengan Tekanan Darah	35
Tabel 4.7 Uji Normalitas Aktivitas Fisik dengan Tekanan Darah	36
Tabel 4.8 Uji Hubungan Kualitas Tidur dengan Tekanan Darah	36
Tabel 4.9 Uji Hubungan Aktivitas Fisik dengan Tekanan Darah	37

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. *Etical Clearance*

Lampiran 2 Surat Balasan Penelitian

Lampiran 3 Dokumentasi Penelitian

Lampiran 4 *Informed Consent*

Lampiran 5 Catatan Harian

Lampiran 6 Kuisiener *The Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI)

Lampiran 7 Kuisiener *International Physical Activity Questionnaire* (IPAQ)

Lampiran 8 Hasil Uji Pengaruh

Lampiran 9 Hasil Uji Hubungan

ABSTRAK

Latar Belakang : Lanjut usia memiliki pola hidup tidak teratur, khususnya untuk tidur dan beraktivitas. Dari hasil studi pendahuluan yang telah peneliti lakukan, diketahui bahwa 7 dari 8 lansia memiliki kualitas tidur buruk, 5 lansia memiliki aktivitas fisik sedang dan 3 lansia memiliki aktivitas fisik rendah, tekanan darah dari 8 lansia tersebut 7 orang mengalami tekanan darah tinggi dan 1 orang tekanan darah normal.

Tujuan Penelitian : Mengetahui hubungan antara kualitas tidur dan aktivitas fisik dengan tekanan darah pada lanjut usia di Kelurahan Jajar Kota Surakarta.

Metode Penelitian : Penelitian ini adalah observasional dengan pendekatan *cross sectional* Bertujuan untuk mengetahui hubungan kualitas tidur dengan tekanan darah dan hubungan aktivitas fisik dengan tekanan darah pada lanjut usia. Setiap subyek hanya dilakukan satu kali pengukuran tekanan darah. Populasi penelitian diambil dari penduduk yang berusia di atas 60 tahun yang terdaftar di posyandu di Kelurahan Jajar yang berjumlah 835 orang, dan yang dijadikan sampel hanya 100 orang berdasarkan perhitungan sampel minimum dari total populasi lansia yang ada. Sampel penelitian diambil menggunakan metode *purposive sampling* yang sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi yang telah ditentukan.

Hasil Penelitian : Berdasarkan penelitian yang dilakukan, didapatkan hasil bahwa ada hubungan antara kualitas tidur dan aktivitas fisik dengan tekanan darah pada lanjut usia di Kelurahan Jajar Kota Surakarta. Uji statistik untuk uji hubungan antara kualitas tidur dengan tekanan darah pada lanjut usia maupun aktivitas fisik dengan tekanan darah pada lanjut usia menggunakan Uji Pearson Product Moment. Pada kualitas tidur diperoleh hasil tekanan darah sistolik $p\text{-value}=0,000$ dan tekanan darah diastolic $p\text{-value}=0,000$ sedangkan untuk aktivitas fisik diperoleh hasil tekanan darah sistolik $p\text{-value}=0,000$ dan tekanan darah diastolic $p\text{-value}=0,000$.

Kesimpulan : Berdasarkan dari hasil penelitian dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara kualitas tidur dan aktivitas fisik dengan tekanan darah pada lanjut usia di Kelurahan Jajar Kota Surakarta.

Kata Kunci : Kualitas tidur, aktivitas fisik, tekanan darah, lanjut usia.

ABSTRACT

Background: Elderly has an irregular lifestyle, especially for sleep and activities. From the results of preliminary studies that researcher has done, it is known that 7 out of 8 elderly have poor sleep quality, 5 elderly have moderate physical activity and 3 elderly have low physical activity, blood pressure from 8 elderly 7 people get high blood pressure and 1 person with normal blood pressure.

Objective: To determine the relationship between sleep quality and physical activity with elderly blood pressure in Jajar Surakarta.

Methods: This was an observational study with cross sectional approach, Aimed to find out the correlation between sleep quality with blood pressure and physical activity with blood pressure in elderly. Each subject has only one blood pressure measurement. The research population was taken from population above 60 years old enrolled in posyandu in Jajar which amounted to 835 people, and be sampled only 100 people based on calculation of minimum sample from total of elderly population that exist. The sample was taken by purposive sampling method in accordance with inclusion and exclusion criteria that have been determined.

Results: Based on the research conducted, the results showed that there was a relationship between sleep quality and physical activity with blood pressure in elderly in Jajar Surakarta. Statistical test to us test the relationship between sleep quality with blood pressure in the elderly and physical activity with blood pressure in the elderly is using Pearson Product Moment Test. On sleep quality, the result of systolic blood pressure p-value = 0.000 and diastolic blood pressure p-value = 0.000 while for physical activity, the result of systolic blood pressure p-value = 0.000 and diastolic blood pressure p-value = 0,000.

Conclusion: Based on the results of research and discussion, it can be concluded that there is a relationship between sleep quality and physical activity with blood pressure in elderly in Jajar Surakarta.

Keywords: Sleep quality, physical activity, blood pressure, elderly.